

Hướng dẫn cách tập thở khí công và điều chỉnh ăn uống để chữa ung thư ruột di căn sang phổi cho một bệnh nhân

Cancer ruột di căn sang 2 lá phổi, theo đông y, phổi và ruột thuộc kim bị hư, phải bổ mẹ của kim là thổ thuộc lá mía và bao tử. Do đó phải ăn uống, hít thở, tập luyện làm mạnh bao tử, giúp ăn ngon, tiêu hóa tốt, giữ ấm bao tử, đừng để bao tử lạnh, khi ăn không cảm thấy ngon, hoặc chán ăn hay ăn ít, thì bệnh khó chữa hơn.

Tập thở :

Nằm nghỉ ngơi, bàn tay trái đặt trên xương ức nơi Đan Điền Thần, bàn tay phải đặt chồng lên bàn tay trái, cho người nam, người nữ đặt ngược lại. Thở bình thường như em bé đang nằm ngủ, toàn thân thư giãn, chỉ cần chú ý theo dõi thì thở ra xem 2 bàn tay có cảm giác nóng, ngực ấm. Khi đã có cảm giác mỗi lần thở ra bụng xẹp, tay ấm nóng, phương pháp này gọi là quán tức (theo dõi hơi thở), sau đó phải kiểm soát hơi thở bằng cách đếm số, khi thở ra , trong đầu đếm nhẩm là 1, thở ra lần hai, đếm nhẩm là 2, rồi 3,4,5,6,7,8,9,10, tiếp tục đếm lại từ 1 đến 10, mỗi chu kỳ 10 lần.. tập theo dõi hơi thở cho đến khi người nóng, hai bàn tay nóng rịn mồ hôi thì có kết quả, bụng sôi, thức ăn được chuyển hóa thành chất bổ nuôi dưỡng và phục hồi cơ thể và làm mạnh phổi.

Có thể dùng nhiệt kế để dưới lòng bàn tay khi tập thở, so sánh nhiệt độ trước khi tập, thí dụ 31,5 độ C, sau khi tập nhiệt độ lên đến 36.5 là đã tập đúng và đủ, nếu nhiệt độ chưa tới 36.5 cần phải tập trung ý vào lòng bàn tay, và thời gian tập phải lâu thêm.

Niệm Phật : Nam mô Dược Sư Lưu Ly Quang Vương Phật, Hay đọc 1 câu kinh Lạy Chúa.., đọc chậm, nhẹ, đều.. cũng là một cách đang luyện thở khí công, nhưng nó còn giúp cho tâm mình được bình yên, có sự trợ giúp của tha lực giúp mình có một niềm tin mãnh liệt, tinh thần mạnh mẽ, giảm đau đớn, và bệnh mau khỏi.

Ăn uống :

Không được ăn nhiều no quá, bao tử yếu không chuyển hóa được làm mệt.

Ăn nhiều lần, mỗi lần ít một, sau tập thở như trên để cơ thể chuyển hóa thành chất bổ, ăn thức ăn dễ tiêu như cơm hay cháo gạo lức hoặc nấu cháo bà cốt (gạo nếp, đường thẻ, gừng), không nên ăn chất lạnh như cam chanh, rau xanh nhiều. Kiểm soát phân, màu vàng sệt là khỏe, lỏng nát, màu xanh là đã ăn nhiều chất hàn lạnh, phân khó ra, táo bón là đã ăn nhiều chất cay nóng. Ăn thứ gì cũng cân phải theo dõi phân để điều chỉnh lại việc ăn uống mỗi ngày cho phù hợp với chính mình.

Sau bữa cơm uống nước trà gừng làm ấm và mạnh chức năng trường vị, để kích thích sinh hóa và chuyển hóa.

Nếu ăn uống kém, không muốn ăn, ăn không được, cơ thể thiếu máu, áp huyết thấp, uống thêm Sirop Đương Quy Tử (Tankwe-Gin)
Xem thêm bài viết về Đương Quy Tử ở link này :
http://forumkhicongydao.googlegroups.com/web/08-099a.pdf?gda=USo3dDwAAACHTPuq9F5YZ57CNhu7YA_UJyeR85WqopgXrQhdHaf3qWoyhyDhNId9m02g13E9oEaWcl3Kj06q2BalZtr49Wan

Tập những bài động công nào dễ, cảm thấy khỏe là được.
Tập càng nhiều mà không mệt là đúng, tập cố mà mệt là tập sai.
Tập thở Thông Tinh-Khí-Thần
Xin xem video clip hướng dẫn tập thở ở link này :
<http://ca.video.yahoo.com/watch/5705971/14951953>

Thân
doducngoc